



Resistencia

1

Lee la definición de **resistencia** (página 64 de VALORES DE ORO) e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas **(V)** o falsas **(F)**.

- La resistencia es una especie de fuerza.
- La resistencia es una cualidad solo de nuestra mente.
- La resistencia te ayuda a soportar las dificultades.
- Existe la resistencia física.
- Resistir es no dejarse vencer por las dificultades.

2

Analiza la imagen de la página 65 de (página 58 de VALORES DE ORO) y responde a las preguntas.

● ¿Frente a qué resiste la hormiga?

● ¿Crees que le supone un esfuerzo? ¿Por qué?

3

Completa la tabla con información del texto (página 64 de VALORES DE ORO). Luego añade tú un ejemplo más.

Muestras de resistencia física	Muestras de resistencia mental

4 Escribe cinco actividades o acciones en las que necesitas **resistencia**.

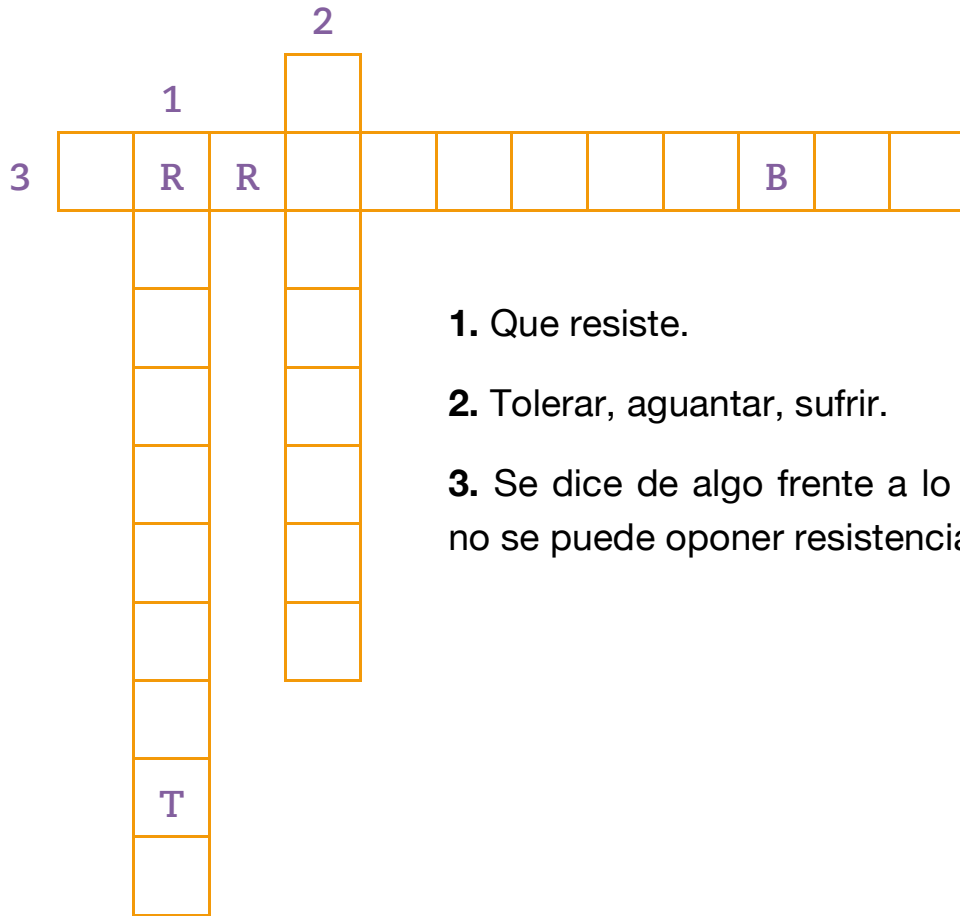
5 Ahora anota cómo puedes mejorar tú tu **resistencia**.

Resistencia física	Resistencia mental

● Anota dos actividades que requieran mucha resistencia física.

● Anota dos actividades que requieran mucha resistencia mental.

6 Completa el crucigrama con palabras de la familia de **resistencia**.



1. Que resiste.
2. Tolerar, aguantar, sufrir.
3. Se dice de algo frente a lo cual no se puede oponer resistencia.

7 ¿Qué tipo de **resistencia** crees que necesitan más? Subraya según el código.

● Resistencia física

● Resistencia mental

bombero doctor psicólogo maestro músico
 piloto periodista albañil camarero pescador

● De todos, ¿quién crees que necesita más resistencia física? ¿Y mental? ¿Por qué?
